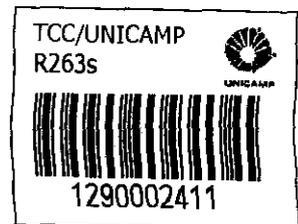


UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCACAO FISICA

" SENTIR-SE CORPO : UMA PROPOSTA CONSCIENTE DE
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR "

CAMPINAS, 1991



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

" SENTIR-SE CORPO : UMA PROPOSTA CONSCIENTE DE
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR "

ESTELA MARIA CAMARGO REGINA

Monografia apresentada na Univer-
sidade Estadual de Campinas, Fa-
culdade de Educação Física, como
requisito parcial para a obtenção
do título de Especialista em
Educação Física Escolar.

Orientadora : Wilma Leni Nista Piccolo.

CAMPINAS, 1991

A meus pais.
Aos meus queridos sobrinhos
e a todas as crianças...

AGRADECIMENTOS

- 1) A Deus, por sua ação criadora em mim, caso contrário, nada teria sido feito.
- 2) A meus pais, irmãos e minha avó Elza, pelo carinho, compreensão, apoio, paciência e amor.
- 3) A minha orientadora e amiga Vilma Leni Nista Piccolo, pela compreensão, oportunidade, respeito e incentivo a este trabalho.
- 4) Ao Instituto Educacional Imaculada, sua Direção e alunos (5^a série E/1991), sem a ajuda dos quais este trabalho não seria realizado.
- 5) A todos os professores do curso de Especialização em "Educação Física Escolar"/1991, da Faculdade de Educação Física - UNICAMP, por suas idéias e propostas, que me ajudaram a crescer, amadurecer, transformar, e acreditar na busca de uma Educação Física mais humana e consciente.
- 6) Aos professores e amigos: João Batista Freire da Silva, e, Silvana Venâncio Freire, pelo carinho e incentivo a este trabalho.
- 7) Aos professores-colegas do Instituto Educacional Imaculada, pela cooperação.
- 8) Aos amigos, pelo estímulo e carinho.
- 9) As crianças, pela inspiração deste trabalho, e, por me demonstrarem ser um caminho aberto, inovador, transformador...

Muito obrigada, de coração !!

INDICE

	PAG.
1 - <i>QUE EDUCAÇÃO FÍSICA ENSINAMOS NA ESCOLA ??</i>	6
2 - <i>A BUSCA DE UM TRABALHO NOVO !!!</i>	9
3 - <i>UMA PROPOSTA DE SE TRABALHAR A CONSCIÊNCIA CORPORAL</i>	12
4 - <i>CONSIDERAÇÕES GERAIS DA PROPOSTA</i>	13
4.1 - <i>Uma reflexão sobre o assunto</i>	15
4.2 - <i>As atividades práticas (aulas)</i>	17
5 - <i>FRUTOS COLHIDOS</i>	31
5.1 - <i>Colocações dos alunos durante as aulas propostas</i> .	32
5.2 - <i>O pensar de outros professores</i>	38
5.3 - <i>Opinião dos alunos sobre as aulas durante o ano</i> ..	39
6 - <i>BIBLIOGRAFIA</i>	42

1 - QUE EDUCAÇÃO FÍSICA ENSINAMOS NA ESCOLA ?

"Tanto o corpo, como a mente devem ir à Escola, mas, ambos para transformar, crescer..., e, não, um para aprender, outro para transportar" (FREIRE, 1989, pg.13).

Corpo-mente é uma unidade: não há corpo separado da mente, e, não existiria mente se não houvesse corpo: logo, esta sintonia, esta unidade, poderá fazer com que as pessoas se harmonizem, começando dentro delas mesmas.

"Nos seus músculos e pensamentos mora o conhecimento, que é preciso para se construir o que se deve construir" (ALVES, 1981, pg.12).

A Educação Física Escolar, deve procurar então alcançar seus objetivos, seus ideais, de educar o homem, em suas áreas bio-psico-sociais harmonicamente, para que este homem possa expressar-se e ser participante em sua realidade, em sua história.

Dar oportunidades de amadurecimento, resgatando valores fundamentais da vida humana: "A mobilidade, o lúdico, a sensibilidade e a fisionomia unitária do homem" de acordo com SANTIN (1987).

Recordando a história da Educação Física, nos lembramos sua origem, junto com a Escola, com os sistemas nacionais de ensino típicos da sociedade burguesa nos séculos XVIII e XIX. Os filantropos (como GUTSMUTHS E PESTALOZZI), foram os que inicialmente introduziram as atividades corporais no currículo escolar.

A influência destes pedagogos na Educação Física é claramente superada pelos métodos ginásticos (Ex: PHLING na Suécia, Regulamento Geral da Educação Física - método Francês).

Até a década de 40 deste século, havia o predomínio do exercício ginástico, principalmente o de orientação militarista.

A "desmilitarização" da Educação Física no Brasil inicia com a

criação das primeiras escolas civis de formação de professores, durante a década de 40. Após a 2^a Guerra Mundial, que coincide com o fim da ditadura do Estado Novo, a influência do desporto cresce rapidamente.

A Educação Física, às vezes, é vista ainda hoje, como "produtora de atletas", e os professores como "pau para toda obra".

Muitas vezes é isto o que vemos: um professor não valorizado, desmotivado, que serve somente para orientar alguns exercícios físicos, ou, auxiliar outras disciplinas e a Escola, no que for necessário. Ou seja, um "polivalente" sem estímulos que acaba perdendo sua identidade como educador e seu senso de imprescindibilidade para a Escola e para a sociedade.

É isto que precisamos resgatar !!...

A partir do momento em que cada professor estiver realmente convicto de sua importância, da sublimidade de sua profissão, é que ele vai conseguir transmitir aos que o circundam a relevância desta prática. Mas, somente quando a sua prática for reflexo do que ele acredita, poderá modificar o ambiente social que o cerca.

Ainda assim, só haverá mudança quando houver uma reversão de valores e atitudes.

É preciso que se tenha um ideal !!

"A Educação Física, se puder ainda fazer algo de útil como prática pedagógica, será fazer com que as pessoas se percebam como corpos" (ALVES, 1991, pg.52).

E,..."Nosso modo de viver o corpo, é o nosso modo de viver no mundo" (BERTHERAT, 1985, pg.60).

É resistir contra toda resistência. Depende de cada um de nós. Ninguém pode ser agente transformador, se não for auto-transformado. Não esperando um reconhecimento social, mas sim, a satisfação pessoal da "missão cumprida".

"Pretender duvidar da importância da Educação Física, de sua obrigatoriedade, em qualquer nível de nossa escolaridade, é revelar um

certo grau de ignorância. Pensar que os indivíduos podem dispensar a Educação Física, é mostrar que ainda não entendeu o significado das atividades físicas e esportivas. A Educação Física é um direito e um dever do homem" (SANTIN, 1984, pg.72).

E é através desta Educação Física, permitindo um conhecimento do corpo, podemos trabalhar nos alunos, atitudes conscientes ! Não simplesmente, uma "aula por aula", por dever, mas uma oportunidade, através da Educação Física consciente na Escola, de se conhecer, conhecer os outros e se situar melhor no seu mundo.

2 - A BUSCA DE UM TRABALHO NOVO !

Trabalhando há alguns anos com estudantes na faixa etária entre 5 à 17 anos, nossa preocupação sempre foi em desenvolver um trabalho da melhor forma possível, sério e ao mesmo tempo prazeroso. Procurávamos oferecer aos alunos oportunidades variadas de atividades que os levassem a conviver melhor consigo mesmos, e com os outros, buscando torná-los capazes de procurar e lutar por sua realização e felicidade.

Esta preocupação na elaboração e realização de nossas aulas, fêz-nos perceber a necessidade e o direito que todos nós, os seres humanos temos de nos conhecer, de trabalhar e desenvolver a consciência do nosso próprio corpo. Pudemos perceber que o nível desta consciência, deste conhecimento do funcionamento de seu corpo, pode influenciar a aprendizagem de qualquer pessoa. Isto ficou comprovado em nossas experiências, através de observações feitas durante as aulas de Educação Física, em grupos diferenciados de 1^o e 2^o grau.

Alunos, com um maior grau de conhecimento sobre si, suas capacidades, seus limites, cientes de sua própria realidade, são mais motivados à aprender, apresentando facilidade para aquisição de conhecimentos, que somados, os auxiliarão por toda a vida.

Com o nosso próprio interesse em "nos conhecer melhor", que percebemos na maioria de nossos alunos, o mesmo interesse. Verificamos, que eles querem conhecer melhor seu próprio corpo, como "ele funciona", como cuidar de si mesmo, o que o seu corpo está "pedindo" ou "reclamando", como ele reage, seus limites, querem saber sempre mais e mais...tudo os interessa !!

Esta "fome de saber", estimulou-nos a observar, estudar e pesquisar mais esta necessidade, ou seja, levou-nos a um aprofundamento da questão. Iniciamos então, um trabalho com uma das 5^{as} séries que lecionamos, aplicando esta proposta: uma atividade

física visando se conhecer mais e melhor.

Paralelamente fomos fundamentando teoricamente este trabalho, com leituras básicas da área. Vários autores tem enfatizado esta nossa preocupação de trabalhar o corpo de uma forma mais consciente.

FREIRE (1991), afirma:

"Sentir-se corpo muda tudo. Faz com que as pessoas tomem novas atitudes diante da vida" (pg.52).

LE BOULCH (1985) nos alerta:

"A criança deve aprender a conhecer e nomear as diferentes partes do corpo. Depois, ela deve saber utilizá-las. A partir destas aquisições, trabalhar seu desenvolvimento e a utilização de um vocabulário cada vez mais preciso" (pg.42).

E BERTHERAT (1986) diz:

"Pelo contato consigo mesmo, aquele que tomou consciência do próprio corpo, estabelece novos contatos com o próximo, que anteriormente era conservado à distância" (pg.47).

E a colocação de FELDENKRAIS (1972):

"Cada um de nós fala, se move, pensa e sente de modos diferentes, de acordo com a imagem que tinha construído de si mesmo no passar dos anos. Nossa auto-imagem consiste de 4 elementos que estão envolvidos em toda ação: movimento, sensação, pensamento e sentimento. Sem sentimentos, não há impulso para viver..."(pg.27).

À cada livro que líamos, e identificando-nos com o modo de pensar de alguns autores, animávamos a seguir este caminho, buscando atingir a consciência corporal, os atos conscientes de nossos alunos em todas as suas atividades.

Esta questão nos auxiliou significativamente em nossa proposta, pois além de nos incentivar com seus ideais, também nos dava melhor embasamento teórico.

Lembramo-nos novamente BERTHERAT (1986), para confirmar que estávamos no caminho certo:

"Essa casa, teto que abriga suas mais recôndidas e reprimidas

sensações e lembranças... é o seu corpo !" (pg.14).

Nosso corpo, somos nós !

... É por esse mundo fascinante, que somos nós que usamos iniciar esta proposta...

3 - UMA PROPOSTA DE SE TRABALHAR A CONSCIÊNCIA CORPORAL

No decorrer das aulas de Educação Física, com classes de 5^{as} séries do 1^o grau, detectamos grande interesse por parte dos alunos em saber nomes de músculos, ossos, órgãos, enfim tudo o que direta ou indiretamente de referisse ao corpo humano, ou seja, ao próprio corpo deles.

E, ao começarmos explicar-lhes algo, percebíamos que havia um certo desconhecimento, até mesmo ignorância nos assuntos essenciais, básicos. Pudemos observar que estes alunos, além de interessados, demonstravam maior susceptibilidade e motivação para aprender o que lhes era transmitido. Notamos ainda que os alunos de outras séries mais adiantadas também apresentam falta de conhecimento no que se refere a corpo, uma certa ausência de consciência corporal.

Com esta proposta, buscamos observar, coletar e relatar dados que possam confirmar a importância da consciência corporal em aulas de Educação Física, visando um melhor desenvolvimento integral do aluno, sua aprendizagem e sociabilização.

Alertar aos profissionais da área, tornou-se também um dos nossos objetivos com este trabalho, pois, dessa forma, poderemos dar oportunidade aos alunos de conhecerem seu próprio corpo, esclarecer a todos, sobre esta visão nova, da Educação Física, como um meio eficiente para se alcançar este objetivo (consciência corporal).

BERTHERAT (1985), afirma:

"A consciência de si, é uma abertura para novas opções, para novas ações, espontâneas, originais, individuais... Os que desprezam a busca de si, reduzindo-a a uma preocupação pequeno-burguesa, estão muito mais condenados a ficar girando num raio tão estreito quanto o de seu umbigo" (pg.61).

4 - CONSIDERAÇÕES GERAIS DA PROPOSTA

"Deixem a criança viver seu corpo (FREIRE,1989). Esta frase fala forte em nossos corações e em nossas consciências...

Como nós, professores de Educação Física, ou melhor, educadores, estamos permitindo aos nossos alunos, a vivência do seu próprio corpo ? A nossa responsabilidade de profissionais da área da motricidade humana é muito grande !!

"Uma desarmonia corpo-mente pode deteriorar o físico, trazendo consequências emocionais" (PICCOLO, 1988).

O que estamos fazendo com os nossos alunos ? Pelo que passam quando estão em nossas mãos ? Tudo isso nos faz repensar nossos objetivos educacionais, refletir nossa conduta e postura profissional, nossas atitudes...

Através de uma proposta que busca incentivar o desenvolvimento da consciência corporal procuramos dar espaço e oportunidades para que o aluno possa conhecer a si mesmo, seus limites, potencialidades, conhecer sua realidade.

É conhecendo-se que a criança começa a conhecer e respeitar o espaço e os limites do outro, desenvolvendo sua sociabilização.

Segundo FOUCAULT (1986), o corpo pode ser considerado como "uma superfície de inscrição dos acontecimentos, o corpo está inteiramente marcado de história" (pg.22).

Vamos da melhor forma que nos for possível, "marcar" positivamente estes corpos que estão em nossas mãos... Vamos fazer a "história" deles deliciosamente sentida, vivida e inesquecível !!

BERTHERAT (1986), afirma: "Somos feitos de tal forma que sentimos melhor o corpo se pudermos visualizar e nomear suas partes" (pg.57).

BERGE (1983) completa ainda, dizendo: "O movimento bem vivido, com todo o nosso ser, só pode transformar e aperfeiçoar o homem até

suas raízes mais profundas" (pg.159).

Ousamos então, iniciar um trabalho direcionado a uma classe mista, de 5^a série, de um colégio da rede particular de ensino, na cidade de Campinas.

A consciência corporal vivenciada através de propostas de atividades desenvolvidas em 25 aulas, com conteúdos diferentes (jogos variados, iniciação esportiva, atividades lúdicas, etc.) realizadas no ano letivo de 1991, descritas a seguir (4.2).

4.1 UMA REFLEXÃO SOBRE O ASSUNTO

O que é consciência corporal ?

Antes de analisarmos o que é consciência corporal, lembremo-nos do que significa para nós, o nosso "corpo".

Quando pensamos em "corpo", o que é que nos vem à cabeça ?

"Matéria, substância física, estrutura, contextura de cada homem ou animal. Porção, conjunto de órgãos, o esqueleto humano revestido de músculos..." (FERREIRA, 1977).

Talvez, um conjunto de ossos e músculos que se movimentam a nosso dispor...

Para alguns, uma realidade passageira, objeto de alegrias e tristezas, prazeres e de dor...

Temos muitas explicações e definições para o "corpo", vinculadas ao campo da Anatomia, da Fisiologia, Biologia, Química, da Física, etc. Mas, a ideia de "corpo" vai além dessas definições, supera nossas explicações...

O "corpo" transmite impressões como se falasse, representa intenções, revela sentimentos, é atravessado por relações e percepções de amor, ódio, poder, socialização, amizade..." (GAIARSA, 1986).

Nosso corpo gera uma percepção visual de mundo para nós e para o mundo. Como afirma (FREIRE, 1991): "Neste nosso planeta, qualquer manifestação é corporal. Porque o corpo é nossa realidade terrena. Uma realidade que se prova pela motricidade" (pg.27).

E é isto, o nosso corpo fala, com expressões, se comunica, se relaciona... se emociona...

"O corpo seria aquele que se expressa como gesto, com a voz, com o olhar, as emoções mais profundas, mais complexas da vida e todos saberiam que, se as expressa tão bem é porque são vividas e sentidas" (BERTHERAT, 1986).

Logo, parece-nos importante, ou melhor, fundamental, conhecermos bem esta "casa que habitamos, nossa morada" (FREIRE, 1991), para viver e sentir melhor o mundo.

Conhecer como é constituído suas partes, suas capacidades, realidades, limites, sua própria linguagem...

Descobrimo inicialmente que se tem um corpo, depois, que é um corpo" (FREIRE, 1991, pg.56).

"Saber-se e conhecer-se como corpo e pelo corpo..., poder adaptar-se ao meio e integrar-se nele" (SERGIO, 1982, pg.20).

Uma compreensão do próprio corpo, seria assim, um requisito fundamental para a compreensão do corpo do semelhante.

Tomar esta consciência de si mesmo, do seu corpo, enxergar-se realmente, pode levar a uma consciência do corpo do outro. Isto vem permitir uma compreensão recíproca, promovendo uma consciência social, uma revolução do ser, dando acesso aos desejos, buscando a felicidade e o bem-estar de todos.

Paulo Coelho cita em seu livro "O alquimista"., a mensagem de um sábio que diz: "Você não pode confiar num homem se não conhece sua casa, e acrescentaríamos o homem que não conhece sua própria casa, seu corpo (FREIRE, 1991).

4.2 - AS ATIVIDADES PRATICAS

1ª aula : data - 02/04/91

Nº de alunos : 40

Material : arcos (40)

Objetivo específico : Desenvolvimento da consciência corporal, através de atividades variadas, com a utilização de arcos.

Aquecimento : Com utilização de música, cada aluno com um arco. Atividades recreativas variadas, trabalhando ritmo e coordenação.

Parte principal : Cada aluno com um arco. Movimentos variados com o arco (circundação, lançamentos, rolamentos, movimento em 8, balanceios, etc.) em diferentes partes do corpo. Combinação dos movimentos. Atividades individuais, em duplas, trios e grupos.

Relaxamento : Com utilização da música, alunos deitados. Trabalho de percepção e relaxamento das diferentes partes do corpo.

2ª aula : data - 09/04/91

Nº de alunos : 40

Material : ———

Objetivo específico : Trabalhar a consciência corporal, ensinando aos alunos como perceber e medir a frequência cardíaca (F.C)

Aquecimento : Neste primeiro momento da aula, o professor reserva para explicar aos alunos, a necessidade da percepção de nosso esforço físico através dos nossos batimentos cardíacos. Importância do auto-conhecimento e auto-controle durante atividades físicas variadas.

Parte principal : Demonstração da maneira correta de se medir (contar) os batimentos cardíacos em 10 segundos (multiplicar por 6). Trabalho individual e em duplas em repouso e após atividade física movimentada (para que os alunos percebam a alteração na frequência

cardíaca).

Relaxamento : Deitados, os alunos medem suas frequências cardíacas. Trabalho de respiração e visualização de diferentes partes do corpo. Após tempo determinado, alunos percebem se houve ou não alteração em suas F.C.

3ª aula : data - 10/04/91

Nº de alunos : 38

Material : bolas de handebol (femininas), 38

Objetivo específico : Desenvolver a consciência corporal através de movimentos variados, utilizando bola de handebol.

Aquecimento : Jogo recreativo com a utilização de todas as bolas.

Parte principal : Cada aluno com uma bola, realização de movimentos variados (lançar, rolar, quicar, driblar, arremessar, equilibrar) individualmente, em duplas e trios. Movimentos combinados em pequenos grupos.

Relaxamento : Brincadeira de percepção e coordenação motora com cantigas.

4ª aula : data - 23/04/91

Nº de alunos : 37

Material : pneus (37)

Objetivo específico : Desenvolvimento da consciência corporal, através de movimentos variados com utilização de pneus.

Aquecimento : Brincadeiras recreativas em duplas, sem utilização de pneus.

Parte principal : Cada aluno com um pneu. Trabalho de percepção, organização espacial e espaço temporal. Trabalhos individuais, 2 a 2, trios e pequenos grupos, realizando jogos recreativos.

Relaxamento : Atividades variadas, trabalhando percepção individual e percepção do outro (do colega).

5ª aula : data - 30/04/91

Nº de alunos : 39

Material : _____

Objetivo específico : Trabalho de consciência corporal através da utilização do "toque" entre os alunos.

Aquecimento : Brincadeiras variadas e entre elas, tomada de frequência cardíaca, reforçando o conteúdo aprendido na 2ª aula.

Parte principal : Variações de "pega-pega", enfocando diferentes partes do corpo. Trabalhos em grupos.

Relaxamento : Sentados 2 a 2 trabalho de relaxamento muscular.

6ª aula : data - 07/05/91

Nº de alunos : 40

Material : bolinhas de tênis (40)

Objetivo específico : Trabalho de consciência corporal, através da anti-ginastica, com utilização de bolinhas de tênis.

Aquecimento : Não é necessário. É interessante o professor explicar sobre a anti-ginastica e sobre o trabalho a ser desenvolvido ("porque e como").

Parte principal : Cada aluno com uma bolinha de tênis. Trabalho de percepção corporal massageando a bolinha em diferentes partes do corpo individualmente.

Relaxamento : Alunos deitados, se espreguiçam, percebem o contato de seu corpo no chão.

7ª aula : data - 14/05/91

Nº de alunos : 38

Material : saquinhos de areia (38)

Objetivo específico : Desenvolver a consciência corporal através de movimentos e atividades variadas, com sacos de areia.

Aquecimento : Atividade recreativa.

Parte principal : Cada aluno com dois sacos de areia. Movimentos de descoberta do material, de equilíbrio, lançamentos e coordenação. Trabalho individual e em duplas.

Relaxamento : Em equipes (2), esconde-esconde os saquinhos de areia.

8ª aula : data - 21/05/91

Nº de alunos : 40

Material : cordas (40)

Objetivo específico : Desenvolver a consciência corporal utilizando movimentos variados com cordas.

Aquecimento : Alongamento de pernas e braço (individual e duplas).

Parte principal : Cada aluno com uma corda. Exploração do material. Realização de movimentos variados com a corda (saltitamentos, lançamentos) utilizando diferentes partes do corpo. Trabalho individual, em duplas e pequenos grupos (para formarem movimentos coordenados criativos).

Relaxamento : Apresentação destas séries (movimentos combinados).

9ª aula : data - 28/05/91

Nº de alunos : 39

Material : bolas de voleibol (39)

Objetivo específico : Desenvolver a consciência corporal através do fundamento "toque" no voleibol.

Aquecimento : Trabalho músculo-articular.

Parte principal : Exploração do material. Em seguida, demonstração e explanação do fundamento. Trabalho prático, individual e 2 a 2 (com dificuldade crescente).

Relaxamento : Oportunidade dos alunos fazerem suas colocações sobre o conteúdo e estratégia proposta nesta aula.

10ª aula : data - 04/06/91

Nº de alunos : 37

Material : 2 postes, sarrafo e colchões.

Objetivo específico : Desenvolver a consciência corporal através dos movimentos do atletismo (salto em altura).

Aquecimento : Alongamento das partes mais utilizadas.

Parte principal : Exploração realizando saltos à vontade. Professor define com qual parte do corpo os alunos devem cair no colchão.

Relaxamento : Em círculo, sentados, brincadeira recreativa, de coordenação.

11ª aula : data - 11/06/91

Nº de alunos : 40

Material : bastões (40)

Objetivo específico : Desenvolver a consciência corporal através de movimentos variados, utilizando bastões.

Aquecimento : Pega-pega variados (definindo variados apoios (1,2,3,4,5,6,7...))

Parte principal : Cada aluno com um bastão. Movimento inicial de exploração do material. Movimentos variados de equilíbrio do bastão em diferentes partes do corpo e no solo. Trabalho individual, duplas, trios e pequenos grupos.

Relaxamento : Trabalho de afetividade entre o professor e cada aluno da classe.

12ª aula : data - 18/06/91

Nº de alunos : 39

Material : petecas, cordas, arcos, bolas e minhocão.

Objetivo específico : Desenvolver a consciência corporal através de um circuito recreativo.

Aquecimento : Não é necessário.

Parte principal : Material dividido em estações (no caso, 5), alunos realizam movimentos variados, livres e criativos com os materiais, passando por todas as estações.

Relaxamento : Brincadeira de "toque", o "Espelho".

13^a aula : data - 13/08/91

N^o de alunos : 39

Material : ———

Objetivo específico : Desenvolver a consciência corporal através de alongamentos em grupos musculares diversos, visando percepção e localização dos mesmos.

Aquecimento : Não é necessário.

Parte principal : Professor distribui folha com desenho simplificado dos grandes grupos musculares do corpo humano. Trabalho individual de percepção e localização destes grupos musculares. Idem, agora em duplas.

Trabalho de alongamento destes diversos grupos musculares.

Obs: É importante sempre focar e reforçar o que é, e qual a finalidade do alongamento.

Relaxamento : Alunos sentados, conversam com o professor sobre o conteúdo dado.

14^a aula : data - 20/08/91

N^o de alunos : 40

Material : Sem material. Espaço físico variado (grama, cimento, madeira, etc.).

Objetivo específico : Desenvolver a consciência corporal através de atividades de percepção pelo sentido do tato.

Aquecimento : Brincadeira em duplas, trabalhando noção de percepção espacial sem utilização da visão.

Parte principal : Em grupos pequenos (\pm 5), trabalho de percepção dos colegas, através do sentido do tato, e identificação dos mesmos. Troca-se os grupos.

Relaxamento : Brincadeira recreativa, com os alunos sentados em círculos.

15ª aula : data - 27/08/91

Nº de alunos : 39

Material : Sucata.

Objetivo específico : Desenvolver a consciência corporal através de brincadeiras variadas com mímicas.

Aquecimento : Brincadeiras variadas alternando os alunos nos estados estático e dinâmico.

Parte principal : Alunos divididos em grupos (de 8 a 12), estes devem representar, através da mímica, situações variadas.

Relaxamento : Com utilização de música, alunos deitados. Trabalho de visualização das partes do corpo e relaxamento muscular.

16ª aula : data - 3/09/91

Nº de alunos : 40

Material : Gavetas de plintos e colchões.

Objetivo específico : Trabalho de desenvolvimento da consciência corporal, através de saltos variados sobre as gavetas do plinto.

Aquecimento : Trabalho músculo-articular e alongamentos variados.

Parte principal : Movimento inicial de exploração do material. O aluno escolhe o número de gavetas (1,2,3,4,5 ou 6), onde realizará saltos variados de transposição. E assim, os realiza de maneira crescente.

Relaxamento : Brincadeira proposta pelos alunos.

17^ª aula : data - 10/09/91

N^º de alunos : 38

Material : Cartazes ilustrados.

Objetivo específico : Desenvolver a consciência corporal através do conhecimento dos diferentes desvios da coluna vertebral.

Aquecimento : Não é necessário.

Parte principal : Explicação do professor, utilizando também cartazes ilustrados, sobre os desvios da coluna, como e porque acontecem, como preveni-los e remediá-los.

Em duplas, de maneira simples, perceber e detectar possíveis desvios na coluna do colega.

Relaxamento : Debate sobre o assunto tratado em aula.

18^ª aula : data - 17/09/91

N^º de alunos : 40

Material : Pelotas (bolinhas de ferro) variadas.

Objetivo específico : Desenvolver a consciência corporal através do atletismo, atividades de lançamento de pelota.

Aquecimento : Músculo-articular e alongamentos variados das partes mais exigidas neste trabalho.

Parte principal : Tempo inicial de exploração do material. Lançamentos com braços variados para percepção do braço com maior "força". Realização de lançamento com pelotas variadas (peso e tamanho) sem a preocupação de realizá-los com técnica.

Relaxamento : Dois a dois recordam a aula anterior sobre os desvios da coluna. Realizam entre si, uma simples massagem nas costas, observando a demonstração do professor.

19^a aula : data - 24/09/91

N^o de alunos : 40

Material : Bolas de borracha (médias, 40)

Objetivo específico : Desenvolver a consciência corporal, utilizando movimentos variados com bolas de borracha.

Aquecimento : Corrida, com movimentos variados, determinados por 2 "mestres" (alunos).

Parte principal : Cada aluno com uma bola. Tempo inicial para exploração do material. Movimentos variados com a bola de borracha (lançar, quicar, driblar, rolar, arremessar, chutar, equilibrar) com partes variadas do corpo. Trabalho individual, em duplas, trios e pequenos grupos. Movimento final para criatividade dos grupos.

Relaxamento : Apresentação dos movimentos combinados (sequência criativa) dos grupos.

20^a aula : data - 01/10/91

N^o de alunos : 40

Material : —————

Objetivo específico : Desenvolver a consciência corporal através de movimentos de percepção (sentidos da visão e tato).

Aquecimento : Não é necessário.

Parte principal : Alunos em duplas, realizam movimentos variados, buscando a sincronização dos mesmos ("Espelho").

Trocam-se as duplas.

Relaxamento : Em duplas, professor demonstra e orienta, uma "massagem" simples, que um aluno deverá fazer no outro, e vice-versa.

21^a aula : data - 08/10/91

N^o de alunos : 37

Material : O mais variado possível (cordas, bolas, etc.)

Objetivo específico : Desenvolver a consciência corporal através de movimentos variados, em circuito alternativo (preferência no parque da Escola).

Aquecimento : Músculo-articular.

Parte principal : Trajeto estipulado, formado por inúmeros materiais, que irá exigir dos alunos movimentos diversificados (correr, saltar, arrastar, rolar, arremessar, abaixar, saltitar, etc.).

Relaxamento : Com utilização de música, alunos deitados. Trabalho de visualização e relaxamento das várias partes do corpo.

22^a aula : data - 15/10/91

N^o de alunos : 39

Material : Bolas de basquete (39).

Objetivo específico : Trabalho de desenvolvimento da consciência corporal através da manipulação de bolas de basquete.

Aquecimento : Jogo recreativo.

Parte principal : Movimento inicial para exploração do material. Realização de movimentos variados (driblar, quicar, arremessar, lançar, equilibrar, encestar, rolar, e, movimentos criativos). Trabalhos individuais e em duplas.

Relaxamento : Alunos deitados. Professor vai definindo partes variadas do corpo, somente as quais deverão ficar em contato com o chão.

23ª aula : data - 22/10/91

Nº de alunos : 40

Material : Colchões, plintos e trave de equilíbrio.

Objetivo específico : Trabalho de desenvolvimento da consciência corporal através dos vários movimentos da ginástica artística com utilização de seus aparelhos.

Aquecimento : Alongamento, e aquecimento músculo-articular.

Parte principal : Movimento inicial para exploração dos aparelhos (em circuito). Realização de movimentos próprios da ginástica artística no solo e aparelhos (giros, saltos, equilíbrio, acrobáticos, etc.) sem ênfase na técnica dos movimentos.

Relaxamento : Atividade recreativa sugerida pelos alunos.

24ª aula : data - 29/10/91

Nº de alunos : 39

Material : Fita métrica, rastelão, cronômetro e espaço físico adequado.

Objetivo específico : Desenvolver a consciência corporal através de movimentos do atletismo (corrida de resistência e salto em distância).

Aquecimento : Alongamento e aquecimento músculo-articular.

Parte principal : Classe dividida em duas turmas. Uma realiza a corrida de resistência (individual), e, a outra, o salto em distância. Depois de tempo determinado, trocam-se as turmas.

Reforçar importância da tomada de frequência cardíaca (antes, logo após e descansado) principalmente com a turma da corrida de resistência (individual).

Relaxamento : Em círculo, sentados, conversar sobre a aula e o conteúdo dado.

25ª aula : data - 5/11/91

Nº de alunos : 40

Material : Lousa, giz e cartazes ilustrados.

Objetivo específico : Desenvolver a consciência corporal através da auto-percepção nos movimentos: andar, correr, e saltitar.

Aquecimento : Não é necessário.

Parte principal : Explanação e demonstração da maneira correta de se andar, correr e saltitar. Reforçando a necessidade de realizar estes movimentos de forma consciente.

Trabalho prático individual.

Relaxamento : Atividade recreativa proposta pelos alunos.

5 - FRUTOS COLHIDOS

Chamamos de "frutos colhidos", tudo o que observamos durante as aulas dadas. Aspectos que consideramos relevantes, confirmando a necessidade de se trabalhar a consciência corporal na Escola.

Comportamentos, atitudes e falas destes alunos, no momento e após as atividades propostas, foram observados, fotografados e anotados.

A partir daí, procuramos levantar unidades de significado, ou seja, questões apresentadas que nos mostram significância destas, e, num outro momento, realizamos uma interpretação das mesmas.

5.1 - COLOCAÇÕES DOS ALUNOS DURANTE AS AULAS PROPOSTAS

Aula : assunto - CONSCIENCIA CORPORAL

DISCURSO INGÊNVO

LINGUAGEM EDUCATIVA

- 1) Porque eu sou tão duro assim hein, tia ?
- 2) Disso eu gosto de aprender, não de só ficar batendo bolinha ! Isto é para o pessoal da 4^ª série.
- 3) Adoro ouvir falar sobre o nosso corpo. Eu queria saber os nomes de tudo.
- 4) Eu sei o nome de 4 músculos: O "bizéps" o "trizéps" e o "quadrizéps".
- 5) Psiu, silêncio, pô ! Eu quero ouvir.

- 1) Aluno se preocupa com sua falta de flexibilidade.
- 2) Aluno se julga apto a aprender sobre assuntos importantes.
- 3) Aluno demonstra interesse em aprender nomenclatura do corpo humano.
- 4) Aluno demonstra satisfação em saber o nome de 4 músculos.
- 5) Aluno pede silêncio aos colegas.

Aula : assunto - DESVIOS DA COLUNA VERTEBRAL

- 1) Na minha ginástica, a gente é obrigada a ficar assim "empi-nada".

- 1) O aluno explica que nas aulas de ginástica que frequenta é obrigatória a posição de hiperextensão da coluna em certos movimentos.

- 2) Eu perguntei pro meu amigo da 7^a se ele tem escoliose, cifose ou hiper-lordose e ele nem sabia o que era isto !
- 3) Minha avó é toda "certinha" e falou que é importante aprender isto.
- 4) Eu fiz (os testes) em todo mundo lá em casa. Todo mundo é torto !
- 5) Ontem eu fiquei olhando todo mundo que passava na rua, e, vi tanta gente andando errado, com a coluna torta... será que eles não percebem, tia ?

- 2) Aluno estranha que amigos de séries mais adiantadas que ele, desconhecem os desvios da coluna vertebral.
- 3) Aluno conta sua observação: a postura correta de sua avó e diz sobre o interesse dela em que ele aprenda mais.
- 4) Aluno diz ter aplicado os mesmos testes em seus familiares e observou que todos apresentam problemas de desvios na coluna vertebral.
- 5) Aluno explica sua observação em pessoas que passavam na rua, e se assusta com um grande número de desvios evidenciados na coluna vertebral, até mesmo com a postura no andar e me interroga sobre um possível desconhecimento por parte dessas pessoas.

Aula : assunto - PERCEPÇÃO - TATO

- 1) Nossa, tia ! Como é difícil ser cego.
- 2) Eu nunca tinha percebido o quanto as mãos são importantes para sentir as coisas.
- 3) Se eu ficar cego um dia, eu

- 1) Aluno percebe o quanto é difícil não se ter o sentido da visão.
- 2) Aluno percebe a grande importância das mãos no sentido do tato.
- 3) Aluno conclue que se perder o

acho que não vou me dar tão mal !

- 4) Nossas mãos enxergam como os nossos olhos.

sentido da visão, pode sair-se bem em relação ao sentido do tato.

- 4) Aluno descobre que os sentidos se substituem.

Aula : assunto - RESPIRAÇÃO CORRETA E TOMADA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

- 1) Eu fui com o meu primo andar de bike, e ensinei pra ele contar os batimentos do coração, pra ver se a gente estava esforçando muito
- 2) Eu corro com o meu pai lá na Lagoa, e a gente tira a nossa frequência antes e depois de correr.
- 3) Ontem eu fiquei prestando atenção em como eu respiro. Pôxa, é tão importante respirar direito, né ?

- 1) Aluno descreve oportunidade que teve de ensinar a um parente seu sobre a tomada de frequência cardíaca, controlando seu próprio esforço.
- 2) Aluno conta que ao se exercitar acompanhado pelo pai, sempre lembra de controlar os batimentos cardíacos antes de começar e também quando terminam.
- 3) Aluno demonstra preocupação com sua respiração, exprimindo uma conscientização da importância de uma respiração correta.

Aula : assunto - ALONGAMENTO

- 1) Tia, a gente tá alongando o tríceps e o Marcos ainda está no bíceps. Será que ele não sente a diferença ?

- 1) Aluno interroga sobre a falta de percepção e conscientização de seu colega, que no momento, executa o movimento dado anteriormente.

2) Hoje vamos jogar vôlei, então precisa fazer alongamento de braços e pernas, né ?

2) Aluno exprime conhecimento sobre a necessidade de se fazer alongamento da musculatura a ser mais utilizada no jogo de voleibol.

Aula : assunto - EXPRESSÃO CORPORAL

1) Se eu fosse mudo mesmo, eu saberia me virar muito bem, o resto do corpo fala pela boca.

1) Aluno explica que se perdesse a voz, mesmo assim não encontraria dificuldades, pois sente que seu corpo pode expressar seus sentimentos.

2) É muito difícil ficar sem usar a boca, eu nunca senti, que falar fosse tão importante !

2) Aluno diz, que nunca havia observado a importância da comunicação verbal para se expressar.

3) Tia, os olhos falam tanto, né ?

3) Aluno observa o quanto podemos nos expressar pelo olhar.

4) A madre hoje tá nervosa ! Ela nem precisa falar nada ! O corpo dela diz tudo !

4) Aluno nota que a postura corporal da madre expressa sentimento, dispensando a expressão verbal.

5) Quando a Mariana mente, a gente já sabe ! Tá escrito no rosto dela !

5) Aluno observa expressão facial da colega ao esconder uma verdade.

Aula : assunto - PRIMEIROS SOCORROS

1) Tia, anota tudo isso num papel e dá pra gente xerocar.

1) Aluno se interessa em arquivar o conteúdo transmitido em aula.

depois ?

2) Deixa meu pai saber disto !
Ele fala que na Educação Física a gente não aprende nada de importante.

3) Tia, eu nunca aprendi tanta coisa importante e legal, numa aula só !

pedindo cópia de todo o material.

2) Aluno diz que gostaria que seu pai tomasse conhecimento do conteúdo aprendido na aula de Educação Física, e explica que o mesmo alega falta de relevância nos subsídios desta disciplina.

3) Aluno demonstra satisfação com o conteúdo transmitido em aula.

INTERPRETAÇÃO DAS OBSERVAÇÕES

- É interessante observar que, os alunos demonstram durante as aulas, uma preocupação em levar o conteúdo aprendido em aula, para sua vida fora da Escola (itens 2, 4 e 7).

- Em alguns momentos, os alunos demonstram preocupação com sua falta de conhecimento sobre si mesmo (itens 1, 3, 4, 6 e 7).

- Durante as aulas, os alunos passam a perceber melhor os colegas (itens 5 e 6).

- Os alunos têm oportunidades, durante as aulas, de perceber melhor seu próprio corpo, suas capacidades, sua realidade (itens 1, 3, 4, 5 e 6).

- Notamos que...

Os alunos comparam os conteúdos ensinados em aula, com atividades físicas que realizam fora da Escola (itens 2 e 6).

- Passar o conteúdo aprendido em aula, para colegas e parentes, é de grande importância para os alunos (itens 2, 4 e 7),

- É interessante perceber, que os alunos prestam muita atenção durante as aulas, e até mesmo reclamam quando algum colega "perturba" a aula (itens 1 e 5).

Observamos o interesse dos alunos em aprender a nomenclatura correta, das partes do corpo, de suas funções, de patologias, tudo o que se refere ao corpo (itens 1, 2, 5 e 7).

- A Educação Física é vista com maior importância. Os alunos percebem que durante as aulas, aprendem muito mais do que só jogos ou brincadeiras (itens 1, 2, 3 e 7).

Os alunos demonstram que seus pais, ou não se importam com o que eles aprendem nas aulas de Educação Física, ou consideram seu conteúdo sem importância ou validade (item 1).

5.2 - O PENSAR DE OUTROS PROFESSORES

Achamos também interessante e enriquecedor pedir às professoras de outras disciplinas que trabalham com esta classe (5^a-E), para que nos dessem sua opinião, seu conceito sobre esta classe, durante o ano letivo.

MARIA REGINA SERANTOLA, é professora de ciências desta classe, e o horário de suas aulas é exatamente após as aulas de Educação Física nos dois encontros semanais.

Sua colocação sobre a classe foi a seguinte:

- "Classe bastante motivada a aprender. É a que mais e melhor cumpre suas obrigações.

Perguntam muito, mas de maneira organizada. Um ou outro aluno foge à regra; é uma excelente classe !".

ELAVIA MILOLO, é professora de Português e Orientadora desta turma. Ela nos fez a seguinte colocação:

- "Ótima classe ! Muito interessada em aprender e participativa. Sempre um ajudando o outro em suas tarefas e obrigações. É bonito ver a união entre eles !".

5.3 - OPINIÕES DOS ALUNOS SOBRE AS AULAS DURANTE O ANO

Sentimos também que seria relevante em nossa pesquisa, a opinião dos próprios alunos. Então durante a última semana de aulas do ano, pedimos para que nos escrevessem sua opinião sobre as aulas de Educação Física durante o ano letivo de 1991.

Consideramos bastante expressivo e relevante todas as colocações dos alunos.

Citando algumas delas:

- "As aulas de Educação Física foram muito prestativas. Conheci meu próprio corpo, o seu limite, como tirar a minha frequência cardíaca, os desvios da coluna, como andar, sentar e respirar com mais consciência" (CAROLINA BONET).

- "Gostei muito de aprender nomes de músculos do corpo, principalmente dos braços e pernas. Gostei de aprender tirar batimento do coração, para saber se estou me esforçando. As brincadeiras novas foram jóia, principalmente a "Guerra no Golfo", "Muro de Berlim" e o "Vôlei de toalha" (MARIANA LUCENA LORDELO).

- "Achei a Educação Física deste ano mais rigorosa e levada a sério. Pois, no ano passado nós só brincamos, e este ano vimos nossa possibilidade de melhorar cada vez mais. Vimos nossa consciência corporal, teste de resistência, desvios da coluna, vôlei, hand, etc... que são muito mais importantes para nossa vida" (THAIS FEDERIGUI).

- "Aprendi um montão de coisas novas, que eu nem imaginava que existisse. Como: andar certinho, pegar frequência, sentar e respirar direito, cuidar de alguém que se machuca. Gostei muito de tudo, foi muito interessante" (TELMA ELIETE ELTINK).

- "As aulas de Educação Física foram ótimas, porque é muito bom saber a resistência do meu corpo, se eu consigo melhorar, se eu já atingi o meu máximo. Também é bom saber mais do meu corpo,

principalmente os possíveis desvios da coluna.

Com isto, podemos nos esforçar sempre para conseguir resultados maiores e melhores do que os que conseguimos antes" (VANESSA MARTINS LUNARDI).

- "Durante o ano inteiro, a aula de Educação Física era a mais esperada por toda a classe, porque era nesta aula que a gente solta toda a nossa angústia, tristeza, fazendo a gente mergulhar na alegria e companheirismo. Nesta aula, a gente é o que é !" (GIOVANI POZZA AZONI).

- "Este ano foi muito bom para mim, porque eu aprendi muita coisa interessante e importante. O mais importante foi me conhecer melhor" (FABIO PINTO DE ALMEIDA).

- "Gostei muito mesmo de tudo o que eu aprendi sobre eu mesmo. Eu só queria aprender mais sobre os ossos que a gente tem. Espero aprender no ano que vem muito mais coisas" (STEFAN SLEUTJIS).

Essas colocações citadas, e muitas outras nos foram por demais enriquecedoras, ainda mais por todas elas mencionarem o interesse e o gosto dos alunos em tudo o que se relaciona com o conhecimento de si mesmo, de sua consciência corporal.

É também relevante dizer, que ao observarmos os diários desta 5^a série "E" em relação aos diários de classe das outras turmas de 5^a série, a porcentagem de frequência nas aulas de Educação Física é bem superior na classe que desenvolvemos a proposta de trabalho (5^a série "E").

CLASSE

PORCENTAGEM DE FREQUENCIA

(Em aulas de EF no ano letivo de 1991)

5 ^a A	93 %
5 ^a B	89,1 %
5 ^a C	90,3 %
5 ^a D	91 %
<u>5^a E</u>	<u>98,5 %</u>
5 ^a F	92,4 %

Após realizarmos e vivenciarmos esta proposta, através dos "Frutos Colhidos", podemos concluir a relevância de se dar oportunidade aos nossos alunos de vivenciarem esta experiência tão gratificante de conhecerem seu próprio corpo em nossas aulas de Educação Física.

Esta proposta foi uma "sementinha" lançada !

Mas, com o objetivo maior de ser melhor estudada e fundamentada fazendo com que estes "frutos" possam ser colhidos, em grande número, por todos nós !!!

BIBLIOGRAFIA

- ALVES, Rubens: "A gestação do futuro", Campinas, Ed. Papirus, 1981.
- BEF, Helen: "A criança em desenvolvimento", São Paulo, Ed. Harper e Row do Brasil, 1984.
- BERGE, Yvone: "Viver o seu corpo: por uma pedagogia de movimento". Tradução Estela Santos Abreu e Maria Eugênia de Freitas Costa. São Paulo, Ed. Martins Fontes, 1983.
- BERTHERAT, Therese: "O correio do corpo", São Paulo, Ed. Martins Fontes, 1985.
- _____ : "O corpo tem suas razões", São Paulo, Ed. Martins Fontes, 1981.
- _____ : "As estações do corpo", São Paulo, Ed. Martins Fontes, 1986.
- COELHO, Paulo: "O alquimista" - Rio de Janeiro, Ed. Rocco, 1990.
- FREIRE, João Batista: "Educação de corpo inteiro: teoria e prática da Educação Física", São Paulo, Ed. Scipione, 1989.
- _____ : "De corpo e alma: um discurso da motricidade" São Paulo, Summus Editorial, 1991.
- FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda: "Dicionário Aurélio", Rio de Janeiro, Ed. Nova Fronteira, 1977.
- FLINCHUM, Betty: "Desenvolvimento motor da criança", São Paulo, Ed. Interamericana, 1981.
- FOUCAULT, Michel: "Microfísica do poder", Rio de Janeiro, Ed. Graal, 1986.
- GAIARSA, José A.: "O que é corpo", São Paulo, Ed. Brasiliense, 1986 (Coleção Primeiros Passos, 170).
- GELB, Michel: "O aprendizado do corpo: introdução a técnica de Alexander". Introdução : Jefferson Luiz de Camargo. São Paulo, Ed. Martins Fontes, 1987.

- GIRARDI, Maria José: "Monografia para especialização em Educação Física Escolar", Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1990.
- _____ : "Brincar de viver o corpo", in Piccolo, Vilma Leni Nista (org): "Educação Física: ser ou não ter?", Campinas, Ed. Unicamp (no prelo).
- LE BOULCH, Jean: "O desenvolvimento psicomotor", Porto Alegre, Ed. Artes Médicas, 1982.
- _____ : "A educação pelo movimento", Porto Alegre, Ed. Artes Médicas, 1985.
- MEDINA, João Paulo S.: "O brasileiro e seu corpo", São Paulo, Ed. Martins Fontes, 1987.
- PASTI, Maria do Rosário: "Monografia para especialização em Educação Física Escolar", Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1989.
- PICCOLO, Vilma Leni Nista: "Dissertação (mestrado)", Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1988.
- SANTIN, Silvino: "Educação Física na Universidade: perspectivas filosóficas e antropológicas", Ijuí (RS), Ed. Unijui, 1987.
- SERGIO, Manuel: "A prática e a Educação Física", Lisboa, Ed. Compendium, 1982.
- SEYBOLD, Anne Marie: "Educação Física: princípios pedagógicos", Rio de Janeiro, Ed. Ao livro técnico, 1983.
- SHILDER, Paul: "A imagem do corpo: as energias construtivas da psique", São Paulo, Ed. Martins Fontes, 1981.
- TANI, Go e outros: "Educação Física Escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista", São Paulo, Ed. da Universidade de São Paulo (EDUSP), 1988.
- VAYER, Pierre: "O diálogo corporal", São Paulo, Ed. Manole Ltda., 1984.